



平成30年9月6日(木)
 国立市立国立第三中学校
 主任養護教諭 林田 智子

9月9日は救急の日

日常的なけがの手当は、小学校の保健で習います。覚えているか、復習のつもりでクイズに答えてみましょう。中学校では、より高度なテクニックである心肺蘇生法やAEDの使い方を習います。保健の教科書に載っています。確認してみましょう。

非常用持出袋の中身は？

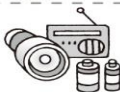
9月1日は防災の日。避難の時に持ち出す「非常用持出袋」は用意できていますか？玄関か家の出入りに近い場所に常に置いておきましょう。

《非常用持出袋の中身》

貴重品類 公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など



避難用具 懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池も忘れずに



生活用品 毛布や軍手、缶切りやライターその他、携帯用トイレやカイロも役立ちます

救急用具 絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です



非常食品 缶詰、飲料水など最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です



衣料品 下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立ちます

(消防庁 非常用持出品チェックシート より)

8月29日に集団下校訓練がありました。先日の台風・今日の北海道の地震等、実際に災害が続いています。災害時には、地域での協力が大切になります。訓練では近くに住む人を覚えられたでしょうか。

避難場所についての確認や、いつ・どこに・誰と出かけて何時ごろ帰るかを家族に伝えたり、普段から近所の人とあいさつを交わしたりという日常の行動も災害の時には役立ちます。これらは自分の身を守る「自助」に当たります。

「自助」と、共に助け合う「共助」、公的機関による支援の「公助」。それぞれの役割を果たせるよう、防災ノートを活用するなど、知識と意識を高めましょう。

応急手当 正しいのはどっち？

きちんとした知識を身につけよう

1 すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる

2 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する

3 やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる

4 手足のねんざ・打撲

A 動かさずすぐ確かめる。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす

5 つき指

A すぐに引っぱり、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす

6 足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす

80 86 80 100 80 100 100

貧血検査について

10月2日に貧血検査があります。対象は基本的に2年生です。お知らせを配布しますので必ず確認をしてください。

貧血と脳貧血は違います。脳貧血は、脳に送られる血液の量が一時的に減り、冷や汗や立ちくらみが起こります。横になりしばらくすると回復します。一方貧血は、血液を作る材料のひとつである鉄分が不足している状態です。原因には激しいスポーツや月経で鉄分が失われることや、血液を作り出す臓器の病気などがあります。スポーツできちんと練習を積んでも結果がとまなわぬ時は、貧血も考えられます。

学校保健委員会 報告

健康診断結果や病気の予防について学校医の先生方から御意見・情報等をいただきました。一部抜粋で報告いたします。

内科

<生活習慣について>

高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、子供の頃に生活習慣をととのえることが予防になる。特に食習慣については子供時代の影響が大きいので、**食育の充実**を目指せるとよい。

<インフルエンザの予防について>

最近インフルエンザに季節性がなくなっている。今の時期でもたまにインフルエンザの患者がいる。インフルエンザの予防接種は、受けても発症することはあるが、軽症で済む。

多くの方が予防接種を受けることで、**集団の流行を防ぐ**ことができる。

前年度は換気に力を入れていたようだが、合わせて**湿度**を保つ工夫ができるとうい。

歯科

<健康診断 結果への対応について>

むし歯と歯肉炎の割合が多くなっている。

歯垢をきちんと取り除く**歯みがきが予防の基本**。

給食後の歯みがきに、ぜひ全校で取り組んで欲しい。

口の中の状態を確認する方法として**カラーテスターは有効**。

未処置歯（むし歯）ありの人の割合が多いので、**むし歯の治療**をしっかりとしてほしい。

フッ素洗口は歯みがきで歯垢を取り除くことができているならば有効。

眼科・薬剤師の先生からの御意見や情報については、10月のほけんだよりに掲載します。